

ほけんだより



令和7年9月

体調不良の人が増えています

夏休みが明けて2週間、元気なみなさんの顔が見られて、嬉しいスタートとなりました。夏休みモードから学校モードに少しずつ切り替わっているなあと感じていたところでしたが、今週の週明けから体調不良で休む人が急に多くなっています。症状を聞くと、喉の痛みや発熱（高熱の人が多いです）、頭痛があるようです。

季節の変わり目で、朝晩の気温差がでてきたので、疲れも出やすくなってきているのかもしれません。手洗いはもちろん、質の良い睡眠をしっかりとって免疫力を高めておきましょう。

また、咳やくしゃみの出る人は、マスクをつけたり咳エチケットを心がけましょう。もうすぐ修学旅行や社会見学が控えています。体調を万全に整えておきましょう。



保護者の方へ 発熱等の症状があった場合のお願い

県内ではコロナの注意報が発令されています。

かぜ様症状が続いたり、発熱等ありましたら、念のため医療機関で診ていただき、お子さんがしっかりと休養をとれるようご配慮いただけますようお願いいたします。



もうすぐ楽しい修学旅行/社会見学

修学旅行や社会見学のため、班分けや持って行くものの準備など楽しみが膨らんでいきますね。

9月ですが、まだまだ日中は暑い日が続いています。活動中も水分をしっかり摂って、熱中症にも十分気をつけましょう。

社会見学では昼食の時に飲み切ってしまうと水分がもうないという状況にならないよう、十分な水分補給ができる**大きめの水筒(ない人は2本等工夫して)**を持ってきてください。また、車酔いしやすい人は飲み慣れた酔い止め薬を持ってきてくださいね。

